

Светлана Лазуренко

Азбука Профессора ЗОЖ



Пора за стол

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Л17



Светлана Лазуренко — доктор педагогических наук с 25-летним стажем, разработала серию книг для раннего развития детей. В этих книгах яркие и забавные иллюстрации для малышей и короткие советы-инструкции для родителей — идеальное сочетание для своевременного формирования важных социальных навыков у детей.



Издание развивающего обучения
Для детей до 3-х лет

Серия «Азбука Профессора ЗОЖ»

Лазуренко Светлана Борисовна

Пора за стол

Художник Ольга Трифонова

Разработчик серии Юлия Шашкова
Ответственный редактор Марианна Прангишвили
Корректор Олег Леднев
Компьютерная вёрстка Елена Негуляева
Подготовка к печати Татьяна Добролюбова

Подписано в печать 25.11.2021. Формат 84х90 1/16.
Гарнитура Myriad Pro. Печать офсетная. Картон целлюлозный.
Усл. печ. л. 1,40. Уч.-изд. л. 2,34. Тираж 1 000 экз.
Заказ №

Орден Трудового Красного Знамени и Дружбы народов
АО «Издательство «Детская литература».
117418, Москва, ул. Новочерёмушкинская, 61.
www.detlit.ru

По вопросам приобретения книг
обращайтесь по тел.: +7 (495) 933-55-65, доб. 205.

arvato
BERTELSMANN
Supply Chain Solutions

Изготовлено и отпечатано в России,
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат».
150049, Россия, Ярославль, ул. Свободы, 97

Лазуренко С. Б.

Л17 Пора за стол / Светлана Лазуренко ; худож. О. Трифонова — М. : Дет. лит., 2022, — 16 с. : ил. — (Азбука Профессора ЗОЖ).

ISBN 978-5-08-006435-7

«Пора за стол» — книга серии «Азбука Профессора ЗОЖ», которая поможет родителям правильно организовать процесс питания ребёнка раннего возраста и привить привычку есть полезные для здоровья продукты.

УДК 821.161.1

ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ЕАС

© Текст, иллюстрации, макет. АО «Издательство
«Детская литература», 2022

 ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА»



www.detlit.ru

ISBN 978-5-08-006435-7



9 785080 064357



Привет, дружок! Меня зовут
Профессор ЗОЖ.
Я знаю о здоровье всё!

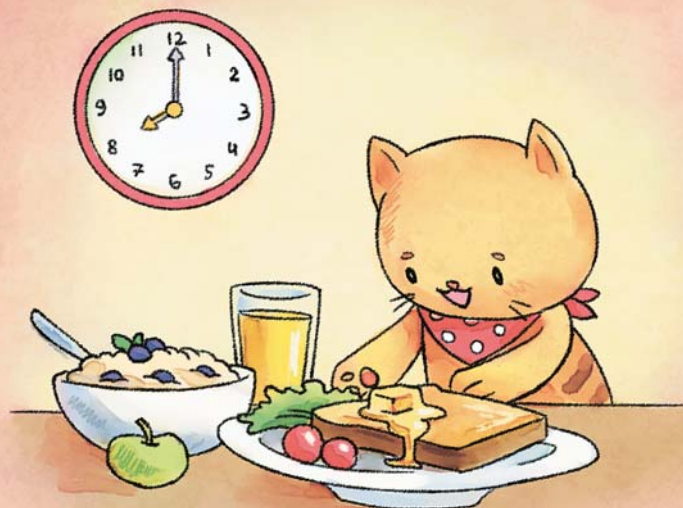
Для хорошего самочувствия
и настроения человеку
нужны еда и вода.



Есть нужно регулярно.
Ведь еда даёт тебе силы
для любимых занятий.

Я дам тебе несколько
советов о здоровом питании.

В течение дня ты несколько раз ешь:



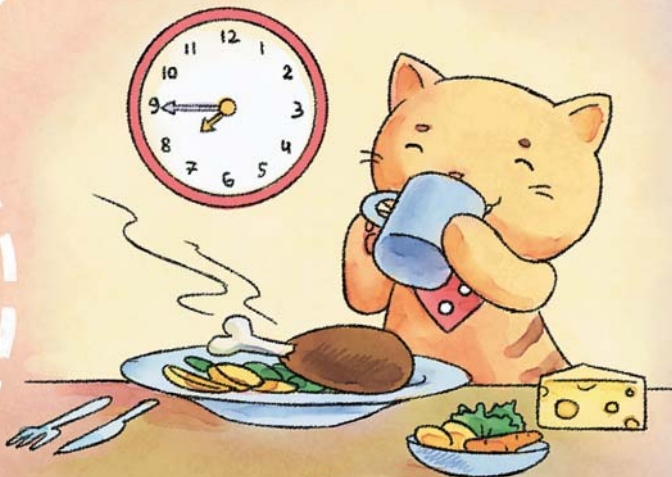
ЗАВТРАК



ОБЕД



Полдник



Ужин



Соблюдай режим.



Помни: нельзя есть очень редко или часто,
мало или много.



Без еды и воды можно
начать грустить и заболеть.